

食べ物で怪我による炎症を抑える！



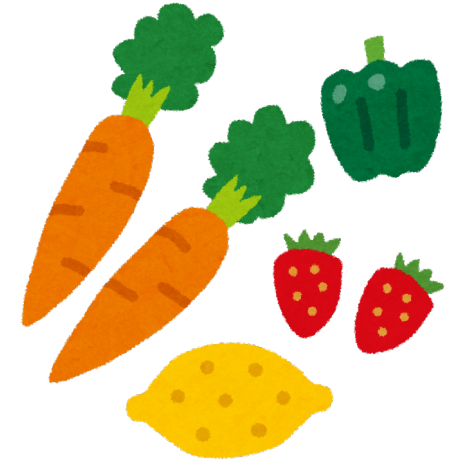
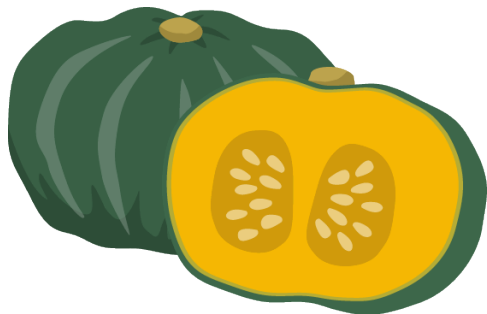
炎症を抑える為、**抗酸化食品**と**ビタミンC**をとる。

抗酸化食品

緑黄色野菜・果物・かぼちゃ・さけ・イワシなど

ビタミンC

レモン・いちご・グレープフルーツ・キウイなど



怪我をしてしまったら、まずは炎症を抑える食品を摂ろう！

